

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
423 kcal

KOHLENHYDRATE
33,6 g

FETT
17,7 g

EIWEISS
31,4 g

BALLASTSTOFFE
16,5 g

Mittagessen

Brokkoli mit Champignon-Bechamél

Zubereitung (20 Min.)

1. Den Brokkoli waschen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden, die Röschen teilen und in etwas Salzwasser bissfest dünsten.
2. Die Pilze halbieren und die Zwiebel hacken.
3. Die Butter zerlassen, Zwiebelwürfel und Mehl darin anschwitzen, unter stetigem Rühren mit der Milch und der Brühe ablöschen und aufkochen.
4. Die Pilze in die Soße geben und 5 Minuten ziehen lassen, die Brokkoliröschen und die Petersilie unterheben, mit Salz, Pfeffer, etwas Gemüsebrühgewürz, Muskat und Balsamico gut abschmecken.

Zutaten

1 Brokkoli (ca. 350 g)
200 g kleine Champignons,
frisch oder Konserv
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1 EL Butter
1 EL Dinkel Vollkornmehl
200 ml Milch 1,5 % Fett
130 ml Gemüsebrühe
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
etwas Gemüsebrühgewürz
1 TL heller Balsamico
1 EL gehackte Petersilie